

Entraînement en circuit pour les 10 ans et moins

Richard Gonzalez (URU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 69 (24): 36-38

RÉSUMÉ

L'entraînement en circuit ou par stations chez les 10 ans et moins consiste en des séances comprenant entre 8 et 12 stations, sachant que les enfants peuvent effectuer ce parcours environ trois fois par séance. Ce type d'entraînement peut servir à développer et à stimuler à la fois les capacités de la condition physique (force, vitesse, endurance et souplesse) et les capacités de coordination. Un tel format d'enseignement assure une certaine variabilité lors des séances pratiques.

Mots clés: *L'entraînement en circuit, 10 ans et moins, capacités de coordination*

Article reçu: 10 Mars 2016

Article accepté: 16 Mai 2016

Auteur correspondant: Richard Gonzalez

Email: rjgonabo@gmail.com

INTRODUCTION

Objectif didactique:

« Pour parvenir à maîtriser les coups du tennis et les différents mouvements que leur exécution requiert, il est nécessaire de développer un capital physique solide, composé de ce qu'on appelle les capacités de la condition physique (les capacités de base), lesquelles sont fondées sur les caractéristiques métaboliques et mécaniques du jeu. Il faut ensuite développer les capacités de coordination, qui favorisent une exécution motrice appropriée (contrôle et régulation) qui garantira la bonne exécution des coups. Fernandez, Villanueva et Sanz, (2012).

1. Lorsque vous présentez les différents exercices à accomplir à chaque station, il est important d'insister sur l'aspect ludique; l'idée est de créer un climat d'enseignement qui permette aux enfants d'apprendre tout en s'amusant.
2. Cherchez à améliorer et à développer les différentes capacités.
3. Construisez les exercices autour de jeux de coopération et d'opposition (sprints, sauts, équilibre, lancer et réception de balles).
4. Veillez également au développement de capacités de coordination générales et plus ciblées.
5. Faites en sorte que les enfants puissent développer l'ensemble des groupes musculaires de manière égale au moyen de toute une variété de jeux amusants qui sollicitent tous les membres ; cela permet de stimuler la synergie des muscles, essentielle dans le développement des qualités athlétiques.
6. Commencez à travailler la vitesse de réaction.
7. Travaillez également la vitesse des mouvements, avec et sans raquette. Avant l'âge de 10 ans, la vitesse des mouvements est étroitement liée à la maturité du système nerveux ainsi qu'aux capacités de coordination intramusculaire et intermusculaire.
8. Veillez à adapter le programme d'entraînement en fonction du rythme de maturation en tenant compte du fait que celui-ci s'accélère entre l'âge de 7 et 9 ans.
9. Veillez à travailler la souplesse pour la développer et la maintenir à un bon niveau.
10. Tenez compte, à chaque station, des différences de niveau au sein du groupe en ce qui concerne les habiletés motrices

(appliquez les principes de la différenciation et du défi optimal pour chaque participant).

11. Portez une attention particulière aux aspects liés à la prise de décisions et à la découverte.

Station 1
Objectif
Capacité de coordination « différenciation kinesthésique ».
Matériel / équipement
Balles de tailles et de poids différents. Anneaux ou marquages au sol.
Description
On place trois anneaux ou on dessine trois cercles au sol, à des distances différentes de l'enfant. On différencie les anneaux ou les cercles à l'aide d'une couleur ou d'un chiffre. On lance une balle à l'enfant et, avant qu'il ne la réceptionne, on lui indique où il doit la lancer (distances plus ou moins rapprochées). Durant l'exercice, on lance différents types de balles à l'enfant. Il s'agit d'un jeu général. Pour le transformer en exercice ciblé, une fois que l'enfant maîtrise bien sa raquette, on peut lui demander d'effectuer des volées longues ou amorties.



Caractéristiques générales et conseils

Nombre de stations : 8 à 12, réparties sur le court de tennis

Durée des jeux : 15 à 30 secondes par station

Pauses : le temps de récupération entre les stations variera en fonction de l'intensité des exercices

Séries : 3 à 4

Pause entre les séries : 2 à 3 minutes

Durée d'une séance : 15 à 20 minutes

Types d'exercices ou de jeux : varient en fonction de l'objectif
 Nombre de séances par semaine : 1 à 2

APPLICATION PRATIQUE

Modèle d'entraînement en circuit

Station 2	
Objectif	
Équilibre, proprioception, lancer et réception en position instable.	
Matériel / équipement	
Créer des conditions instables (avec un ballon Bosu, un vieux ballon dégonflé, un plot souple, un ballon, etc.).	
Description	
Chaque enfant se tient debout en équilibre sur une jambe sur la structure instable et doit passer la balle à son coéquipier, avec ou sans rebond. Variantes : On peut compter le nombre de passes effectuées ou affronter une autre équipe pendant 10 secondes.	

Station 3	
Objectif	
Agilité et capacité de réaction.	
Matériel / équipement	
2 balles de tennis, 1 tapis.	
Description	
Les enfants sont couchés sur le dos et, lorsque l'entraîneur lâche les balles, ils doivent aller les attraper avant le premier ou le deuxième rebond. Variantes : Les enfants peuvent commencer l'exercice dans des positions différentes (assis, à genoux, sur le dos ou en faisant une roulade avant de commencer).	



Station 4	
Objectif	
Agilité et habileté.	
Matériel / équipement	
Haies (hautes et basses), marquages et cônes.	
Description	
On met en place un parcours avec différents obstacles. L'enfant doit changer de direction, sauter, passer sous les haies, etc. Il est possible de tracer une ligne de départ et de chronométrer les participants. Celui qui termine l'exercice le plus rapidement l'emporte.	



Station 5	
Objectif	
Stimulation de la force.	
Matériel / équipement	
Un tapis par paire.	
Description	
Les enfants forment des groupes de deux. Ils se placent dans le carré de service. Un garçon ou une fille doit tirer son coéquipier de la ligne de côté jusqu'à la ligne médiane, puis une fois arrivés, ils intervertissent les rôles. La paire gagnante est celle qui termine la course en premier.	

Station 6	
Objectif	
Équilibre et proprioception.	
Matériel / équipement	
Surface instable.	
Description	
L'objectif est de contrôler la balle avec la raquette, sans la faire tomber. L'exercice dure 10 secondes. Il faut compter le nombre de rebonds et demander aux enfants de changer de pied d'appui.	

Station 7	
Objectif	
Stimulation de la force.	
Matériel / équipement	
1 cône par enfant.	
Description	
Chaque enfant doit se rendre de la ligne de fond de court à la ligne de service à quatre pattes (en avançant le cône d'une main puis de l'autre, en alternance, jusqu'à ce qu'il atteigne la cible).	

Station 8	
Objectif	
Capacité de réaction et agilité.	
Matériel / équipement	
Plots souples.	
Description	
On place des plots souples dans le carré de service, certains à l'endroit et d'autres à l'envers. Un enfant doit les placer à l'envers et un autre doit les placer à l'endroit. Au bout de 10 secondes, celui qui a retourné le plus de plots a gagné.	



Station 9
Objectif
Sprints avec résistance.
Matériel / équipement
Élastiques.
Description
Par groupes de deux, les enfants courent avec un élastique autour de leurs tailles, de la ligne de fond de court jusqu'au filet; lorsqu'ils atteignent le filet, ils intervertissent les rôles et retournent en courant vers la ligne de fond de court. La paire qui arrive en premier a gagné.


Station 10
Objectif
Stimulation de la souplesse.
Matériel / équipement
Balle.
Description
Les enfants forment des groupes de deux et effectuent deux exercices. Premier exercice : chaque enfant lève une jambe et tient la jambe en extension de son coéquipier; l'objectif est de garder l'équilibre et de faire passer une balle autour de la jambe en extension. Deuxième exercice : un enfant passe la balle au-dessus de sa tête pour la donner à son coéquipier, qui la passe ensuite entre les jambes.

Station 11
Objectif
Vitesse et capacité de réaction.
Matériel / équipement
Cônes et balles.
Description
Les enfants se placent au point de départ. On a placé deux cônes (numérotés 1 et 2) devant chacun d'eux, à deux ou trois mètres de distance ; on place également une balle au sol, à deux ou trois mètres derrière leurs dos. Au signal de l'entraîneur, les enfants doivent courir jusqu'au cône désigné, puis retourner au point de départ. Il est aussi possible d'indiquer la couleur de l'une des balles et de demander aux enfants d'aller ramasser la balle en question et de la rapporter au point de départ

Station 12
Objectif
Développement et stimulation de la fréquence de mouvement.
Matériel / équipement
Balles en mousse, journaux, ballons gonflables.
Description
L'enfant frappe dans un ballon avec sa raquette, en augmentant la fréquence et la vitesse d'exécution (il doit frapper plusieurs fois aussi fort que possible).


RÉFÉRENCES

- Club de Tenis El Puig. (2016). Escuela de Tenis. El Puig de Santa María, Valencia, España.
- Fernández, J. A., Sanz, D., y Méndez, A. (2012). Fundamentos del Entrenamiento de la Condición Física para Jugadores de Tenis en Formación. Barcelona: Real Federación Española de Tenis.
- ITF. (2016). Curso de Preparación Física Nivel 1. Bogotá, Colombia.
- ITF. (2016). Curso de Preparación Física Nivel 1. Caracas, Venezuela.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Claudio Leivai 2016



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de: **Attribution:** Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre. [Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)